

介護予防センターだより 9月号



申込 事前に先着順で申込受付します。

抽選

事前に申込み、当選者のみご参加いただけます。

自由

自由に参加できます。

警察による注意喚起講話

交通安全利用や特殊詐欺、悪徳商法等について、注意喚起講話です。

自由

【日時】9月13日(金) 10:30~11:30

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】先着40名(申し込み不要)

【講師】埼玉県東入間警察署 生活安全課



敬老の日記念ゲーム大会



自由

【日時】9月14日(土) 13:30~14:30

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】先着30名(申し込み不要)

体を使ってゲームで楽しみましょう！ストレッチとリズム体操もあります。



オーラルフレイルについて知っていますか？



自由

【日時】9月17日(火) 10:30~11:30 【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】先着50名(申し込み不要)

【講師】歯科衛生士 大島厚子氏・原田優氏(東入間地区在宅歯科医療支援窓口)

オーラルフレイルとはお口のフレイル(虚弱)という意味です。しっかり考えてみませんか？

骨・カルシウムセミナー

骨の健康のために大切なお話



申込

ZOOMオンライン講座。講師は来所しません。詳しくは、チラシをご参照ください。

【日時】9月27日(金) 10:30~12:00 【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】30名【申込受付】9月17日(火)から

【講師】雪印メグミルク株式会社

乳製品の意外な使い方をご紹介します！



毎日楽しく介護予防 Part. 4

～筋トレ ロ(くち)トレ 脳トレのススメ～

申込

ZOOMオンライン講座。講師は来所しません。詳しくは、チラシをご参照ください。

【日時】9月28日(土)14:00~16:00 【場所】介護予防ホール

【費用】無料【定員】50名【申込受付】9月18日(水)から

【主催】TJUP(埼玉東上地域大学教育プラットフォーム)地域交流委員会

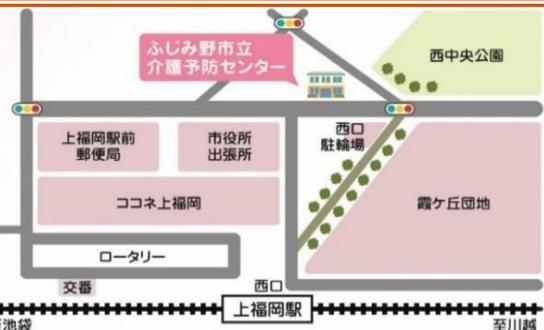
【講師】文京学院大学 助教 國重雅史氏、十文字学園女子大学 准教授 古明地夕佳氏



【利用対象】ふじみ野市内在住の65歳以上の方
(利用登録が必要です)

**健康
相談**

理学療法士・保健師・看護師・管理栄養士が個別の相談を承ります。
ご希望の方はスタッフにお声掛けください。



ふじみ野市立 介護予防センター

住所：〒356-0006 ふじみ野市霞ヶ丘1-5-1

電話番号：049-264-7270

開館時間：午前9時~午後5時

休館日：日曜日、祝日、年末年始

ホームページ：ふじみ野 介護予防センター

検索



(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会

お便りは
毎月25日
発行予定です



* 『介ホ』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多ホ』：多目的ホール
 『交活』：交流活動室 『栄改』：栄養改善室 『会議室』：会議室

9月の申込講座

*各講座の詳細はチラシをご参照ください

※申し込みは、ひとつの講座・ひとつのテーマにつき1回です。(フォローアップ講習会は、除く)

運動系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
機能訓練室 初回講習会	9/13(金) 9/26(木) 9/27(金)	10:00~12:00	各 5名	機訓	8/26(月)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
機能訓練室 フォローアップ講習会	9/5(木) 9/19(木) 9/25(水)	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	各 5名	機訓	8/26(月)	費用：50円 再度、トレーニング機器の使い方を 学びます ※申込は2回までです
空手ビクス	9/4(水) 9/26(木)	13:30~14:30	各 30名	介ホ	8/27(火)	講師：尾島 摩佐美氏 費用：200円 空手の動きを音楽に合わせて行います
男性もモルックで 遊ぼう！	9/7(土)	10:30~11:30	10名	介ホ	8/31(土)	並んだ12本の棒を倒して点数を 競うスポーツです。簡単なルール なので、どなたでも気軽に楽しま ます
モルックで遊ぼう！	9/11(水) 9/21(土)	13:30~14:30 10:30~11:30	各 20名	介ホ	9/4(水)	
筋力向上 トレーニング教室	9/18(水) 9/25(水)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30 10:30~11:30	各 30名	介ホ	9/11(水)	【運動強度:3】

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
eスポーツ ボウリング(ゲーム)	9/5(木) 9/7(土)	10:30~12:00 13:30~15:00	各 16名	介ホ	8/28(水)	テレビゲームで楽しむ ボウリング！ 
みんなで コグニサイズ	9/6(金) 9/20(金)	13:30~14:30 10:30~11:30	各 20名	介ホ 多ホ	8/29(木)	コグニサイズとは、国立長寿医療研究 センターが開発した運動と認知課題を 組み合わせた、認知症予防を目的とし た運動です
低栄養予防講座 (講話) 「認知症予防の食事」	9/6(金)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	各 12名	栄改	8/30(金)	認知症予防の食事に関して、葉酸 クッキーを食べながら、講義をし ます 費用：100円
歌声広場	9/12(木)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	各 40名	介ホ	9/3(火)	講師：村田佑子氏
eスポーツ ボウリング交流会	9/13(金)	13:30~15:00	8名	介ホ	9/5(木)	テレビゲームで楽しむ ボウリング！ ※詳しくはチラシをご確認ください
低栄養予防講座 (実習) 「敬老の日のお祝い食事」	9/13(金) 9/20(金)	10:30~13:00	各 9名	栄改	9/6(金)	費用：600円 初心者歓迎

抽選講座

結果は掲示板またはホームページでご確認下さい！

スローエアロビク	9/10(火) 9/24(火)	10:30~11:30	各 30名	介ホ	8/26(月)~ 9/2(月)	講師：三戸まさみ氏 費用：200円 抽選結果：9/3(火)10:15
スマホ悩み相談室	9/28(土)	①10:10~10:30 ②10:40~11:00 ③11:10~11:30 ④11:40~12:00	各 1名	会議室	9/14(土)~ 9/20(金)	講師：岡田 清氏 費用：無料 抽選結果：9/21(土)10:15

あなたのお口の機能をチェックしてみませんか？

【日時】 9月9日(月) ①10:10～ ②10:40～ 【定員】 先着各1名

【申込受付】 9月2日(月)から 【場所】 相談室 【費用】 無料

【講師】 東入間地区在宅歯科医療支援窓口 歯科衛生士

1人
20分



9月の自由参加

※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。
※何回でも参加可能です。

自由参加講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
eスポーツ ボウリング(体験)	9/2(月) 9/20(金)	10:30～12:00	先着 各 10名	介ホ	なし	※混雑状況によりお待ちいただく場合があります ※初心者向け(操作を覚えます)
映画鑑賞会	9/2(月) 9/27(金)	13:30～14:45	先着 各 50名	介ホ	なし	『続・丹下左膳』 1953年・日本 監督：マキノ雅弘 出演：大河内傳次郎 他
	9/6(金)	10:30～11:45				
骨盤底筋 トレーニング教室	9/4(水) 9/9(月) 9/19(木)	10:30～11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	
体力測定会	9/9(月)	13:30～14:30	先着 各 10名	介ホ	なし	
	9/30(月)			栄改		
足腰ラクラク体操	9/11(水) 9/30(月)	10:30～11:30	先着 各 40名	介ホ	なし	【運動強度:2】
おりがみ教室	9/12(木) 9/20(金)	13:00～14:30	先着 各 20名	介ホ	なし	「折羽鶴(おりはづる)」を作ります！ ※おりがみをご持参下さい
ぬりえ広場	9/21(土) 9/30(月)	13:00～15:00	先着 各 28名	介ホ	なし	※色鉛筆をご持参下さい ※受付は12:45～になります
看護師講話	9/25(水)	13:30～14:30	先着 各 50名	介ホ	なし	『看護師と考える人生会議』
	9/26(木)	10:30～11:30				

朝活

朝の時間を有効活用！ぴんしゃん体操を30分間行います！

自由

【時間】 7:30～8:00

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料

【定員】 先着50名

ふじみんぴんしゃん体操

お口ぴんしゃん体操も行います！

自由

【時間】 ◆朝ぴんは 9:15～10:00



◆夕ぴんは 15:15～16:00

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 先着50名

お昼の体操

自由

スキマ時間に、みんなで体操！盆踊り！
ラジオ体操！（ラジオ体操は15分間・ワンポイントアドバイスあり）

【時間】 12:15～12:45

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料【定員】 先着50名

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。



機能訓練室 自由開放

自由

【利用時間】 9:00～12:30
13:00～16:30

【場所】 機能訓練室

【費用】 50円【定員】 最大10名まで

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。

※初めての利用には『初回講習会』受講が必須です。



三二講座

申込なしで、気軽に参加できます！



自由

【時間】 16:00～16:20

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料【定員】 先着50名

9月の事業予定



日	曜日	朝活	朝びん	午前				風体操	午後				夕びん	ミニ講座
1	日													
2	月		○	自	10:30	eスポーツボウリング(体験)	介護予防ホール	×	自	13:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	
3	火		○					×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
4	水		○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	×	申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	
5	木	○	○	申	10:30	eスポーツボウリング(ゲーム)	介護予防ホール	ラジオ 体操	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	口の 体操
									-	13:30	ヨガ教室(コース制)	介護予防ホール		
6	金		○	自	10:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	×	申	13:30	みんなでコグニサイズ	介護予防ホール	○	
				申	10:30	低栄養予防講話	栄養改善室		申	13:30	低栄養予防講話	栄養改善室		
7	土		○	申	10:30	男性もモルックで遊ぼう!	介護予防ホール	盆踊り	申	13:30	eスポーツボウリング(ゲーム)	介護予防ホール	○	
8	日													
9	月		○	申	10:10	あなたのお口の機能をチェックしてみませんか?	相談室	×	自	13:30	体力測定会	介護予防ホール	○	ストレッチ
				自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール							
10	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール	×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
11	水		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	○	申	13:30	モルックで遊ぼう!	介護予防ホール	○	
12	木	○	×	申	9:30 10:45	歌声広場	介護予防ホール	×	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
13	金		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	ラジオ 体操	申	13:30	eスポーツボウリング交流会	介護予防ホール	○	
				申	10:30	低栄養予防講座(実習)	栄養改善室							
				自	10:30	警察による注意喚起講話	介護予防ホール							
14	土		○	-	10:30	健康太極拳(コース制)	介護予防ホール	×	自	13:30	敬老の日記念ゲーム大会	介護予防ホール	○	口の 体操
15	日													
16	月													
敬老の日														
17	火		○	自	10:30	オーラルフレイル について知っていますか?	介護予防ホール	×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
18	水		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	×	申	13:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	○	
19	木	○	○	自	10:30	骨盤底筋トレーニング教室	介護予防ホール	盆踊り	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	口の 体操
									-	13:30	ヨガ教室(コース制)	介護予防ホール		
20	金		○	自	10:30	eスポーツボウリング(体験)	介護予防ホール	×	自	13:00	おりがみ教室	介護予防ホール	○	
				申	10:30	みんなでコグニサイズ	多目的ホール							
				申	10:30	低栄養予防講座(実習)	栄養改善室							
21	土		○	申	10:30	モルックで遊ぼう!	介護予防ホール	×	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	
22	日													
秋分の日														
23	月													
振替休日														
24	火		○	抽	10:30	スローエアロビック	介護予防ホール	×	-	13:30	通所型サービスC	介護予防ホール 機能訓練室	×	
25	水		○	申	10:30	筋力向上トレーニング教室	介護予防ホール	×	申	13:00 14:00	フォローアップ講習会	機能訓練室	○	
									自	13:30	看護師講話	介護予防ホール		
26	木		○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	○	申	13:30	空手ピクス	介護予防ホール	○	口の 体操
				自	10:30	看護師講話	介護予防ホール							
27	金	○	○	申	10:00	初回講習会	機能訓練室	×	自	13:30	映画鑑賞会	介護予防ホール	○	栄養
				申	10:30	骨・カルシウムセミナー	介護予防ホール							
28	土		○	抽	10:10	スマホ悩み相談室	会議室	×	申	14:00	毎日楽しく介護予防	介護予防ホール	×	
				-	10:30	健康太極拳(コース制)	多目的ホール							
29	日													
30	月		○	自	10:30	足腰ラクラク体操	介護予防ホール	ラジオ 体操	自	13:00	ぬりえ広場	介護予防ホール	○	ストレッチ
									自	13:30	体力測定会	栄養改善室		

【申】 事前に申込が必要な講座 【抽】 事前に申込抽選となる講座 【-】 既に申込終了している講座

【自】 申込不要の自由参加 ※ 機能訓練室の自由開放日は別紙チラシをご覧ください

「ふじみんぴんちゃん体操」は 朝びん 9:15~10:00、夕びん 15:15~16:00

